

**PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP KESEGERAN
JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
SMA N 15 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kepelatihan Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**ADEL VIA PUTRI
NIM. 16087091/2016**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

UJIAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani
Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA N 15 Padang

Nama : Adelfia Putri

BP/NIM : 2016 / 16087091

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Disetujui:

Dosen Pembimbing

Sari Mariati, S.Si, M.Pd
NIP.19840316 201504 2 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Kepelatihan

Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 19720717 199803 1 004

HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran
Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15
Padang**

Nama : Adelvia Putri

NIM/BP : 16087091/2016

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2020

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Sari Mariati, S.Si, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Witarsyah, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Ifran Oktavianus, S.Pd, M.Pd	3. _____

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Adelvia Putri
Nim/Bp : 16087091/2016
Jurusan : Kepelatihan
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul : Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran
Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15
Padang

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya saya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, Januari 2020
Saya yang menyatakan

Adelvia Putri

KATA PERSEMBAHAN

Ahamdulillahirabbil alamin...

Segala puji bagi-Mu ya Allah...

Terimakasih banyak atas nikmat yang engkau berikan kepada hamba Ya Rabb..

Terimakasih atas pertolongan-Mu yang luarbiasa Ya Rabb pertolongan yang amat sangat nyata..

Atas semua kebaikan-Mu ya Rabb hamba bisa menyelesaikan sebagian kecil dari tugas dunia dalam waktu 3,5 tahun..

Banyak drama dibalik semua ini suka dan duka, tangis dan tawa berkat-Mu ya Rabb hamba mampu melewati semuanya.

Tidak ada kata yang bisa mewakili betapa bersyukur hamba menjadi salah satu umat-Mu semoga pertolongan-Mu ya Rabb selalu mengalir dikehidupan hamba.

Kupersembahkan karya ini untuk:

Papa Hamzah (Alm) dan Mama Rosmawi (Almh)

Ma pa, tidak mudah menjadi aku yang berjuang menyelesaikan tugas akhir ini tanpa sosok kedua orang tua. Banyak sedih, duka, suka, dan juga tawa yang ingin sekali aku ceritakan kepada papa mama, tidak pernah ku bayangkan aku wisuda tanpa di dampingi salah satu dari kalian, atas semua pencapaian ini aku tidak tau harus bahagia atau sedih, di sisi lain aku bahagia bisa menyelesaikan tugas akhirku dengan waktu 3,5 tahun, tapi disisi lainnya lagi aku juga sedih di hari bahagiaku papa mama tidak ada disana, tapi tak mengapa walaupun papa mama tidak ada disamping ku pada hari nya nanti aku yakin papa mama pasti bahagia dan bangga sekali kan anak bungsu papa mama udah menjadi seorang sarjana, semoga papa mama bahagia selalu di surgaNya Allah..

Dan untuk Kakak ku tersayang Afresi Rosi Handiana yang sudah menjadi seorang mama untuk keluarga terimakasih banyak kak atas doa dan semangat nya, walapun kita sering ribut dan kakak yang selalu menanyakan bisa tidak wisuda 3,5 tahun, dan itu membuat aku kesal sekaligus sebagai penyemangat. Dan akhirnya aku bisa membuktikan kalo aku bisa. Terimakasih untuk selalu mendengarkan keluh kesahku, Terimakasih untuk sosok wanita hebat yang menjadi tempat sandaran yang memikul beban berat keluarga dan pengganti papa mama, Aku tau tidak mudah menjadi kakak i love u.

Buat ngahku Hendro Dian Wahyu dan bang Ganda Wira Triawan.

Walaupun kalian jarang sekali mau tau tentang skripsi ku ini tapi nama kalian tetap aku masukkan ke skripsi ku ini, dua orang laki laki ini adalah pengganti papa diruman, terimakasih telah menjaga adik bungsu kalian yang manis ini dengan penuh tanggung jawab. Terimakasih banyak buat perhatian secara tidak langsung yang kalian berikan, terimakasih untuk semuanya aku sayang kalian.

Dan Buat orang-orang yang terpilih:

Elvica Santy tidak ada kata yang bisa menggambarkan kebaikan dia, dari awal perjuangan mengerjakan tugas akhir ini sampai akhirnya selesai dia selalu ada dan menjadi yang terbaik, tidak butuh lama untuk mengenalnya tapi kebaikannya tidak bisa aku balas dalam waktu yang cepat dan mungkin tidak akan bisa terbalaskan, semoga di masa depan hubungan kita masih seperti ini. Dan untuk teman sekamarku selama 3 bulan terakhir ini Ulvani Atikah Putri, terimakasih untuk mau saling mengerti dengan aku yang mood2tan ini, terimakasih telah menjadi pendengar yang baik, semoga lancar terus dalam mengerjakan skripsinya semangat berjuang, dan untuk Sri Yulia Ningsih yang tercantik terimakasih telah memotivasi aku untuk mengerjakan skripsi dan terimakasih telah menjadi teman yang baik yang bersedia direpotkan.

Dan terakhir buat keluarga cemara

tegar, bima, uli, nifa, ira, fauzan, yayat, fikri, fiki, gilang dan vica terimakasih buat dukungan kalian selama ini, terimakasih telah menghiasi hari-hariku terimakasih selalu membuat aku tertawa bersama kalian, kalian benar benar teman yang tulus dan amat sangat baik, kebaikan kalian akan selalu aku ingat aku mencintai kalian sungguh setelah semua ini aku bakalan merindukan kalian dengan amat sangat, semangat berjuang, semoga kelak dimasa yang akan datang kita di pertemuan kembali membawa pasangan masing-masing dan bercerita bagaimana indahnya cerita kita di masa perkuliahan dulu .

Dan terimakasih buat teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu disini, semoga kata ini mewakili ☺

ABSTRAK

Adelvia Putri ,2020 : “Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler SMA N 15 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bolabasket di SMA N 15 Padang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen lapangan yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh modifikasi permainan terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 21 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive random sampling*, Teknik pengambilan data menggunakan tes TKJI sebelum dan sesudah perlakuan modifikasi permainan terhadap siswa. Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji statistik parametrik paired sample T Test. Hasil dari uji hipotesis yang menggunakan statistik parametrik paired sample T Test dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0,00. Berarti $0,00 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu maka dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan pada modifikasi permainan terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang”

Kata Kunci : Modifikasi Permainan. Kesegaran Jasmani, Bolabasket

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan prposal ini yang berjudul “PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN TERHADAP KESEGARAN JASMANI SISWA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMA N 15 PADANG”. selanjutnya syalawat beserta salam semoga disampaikan Allah kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun skripsi ini penulis menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini disampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd. selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bapak Dr. Donie, M.Pd, S.Pd selaku Ketua Jurusan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Sari Mariati S.Si, M.Pd selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini.
4. Bapak Drs. Wistarsyah M.Pd dan Bapak Ifran Oktavianus M.Pd selaku Dosen tim penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Teristimewa kepada Alm.Papa dan Almh.Mama serta keluarga yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan studi ini.
7. Kepada teman-teman sesama Jurusan Keolahragaan Olahraga tahun 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
DAFTAR ISI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR TABEL.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Permainan Bolabasket	7
2. Kesegaran Jasmani	8
3. Modifikasi Permainan	12
4. Ekstrakurukuler	14
5. Latihan	15
B. Penelitian Relevan.....	17
C. Kerangka Konseptual	19
D. Hipotesis	20
BAB III METODOLLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	21
1. Jenis Penelitian.....	21
2. Waktu dan Tempat Penelitian	21
B. Devenisis Operasional Variabel Penelitian	21

1. Kesegaran Jasmani	21
2. Modifikasi Permainan	22
C. Populasi dan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Sampel	23
D. Jenis dan Sumber Data	23
1. Jenis Data	23
2. Sumber Data	24
E. Instrument Penilaian.....	24
1. Alat Pengumpulan Data.....	24
2. Ketentuan Tes.....	25
3. Petunjuk Umum.....	25
4. Petunjuk Pelaksanaan Tes	26
5. Norma TKJI.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskriptif Data	41
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis	46
D. Pembahasan.....	47
E. Keterbatasan Penelitian	50
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran-saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	23
2. Sampel Penelitian.....	23
3. Nilai TKJI.....	36
4. Norma Tes TKJI	42
5. Distribusi Nilai TKJI Siswa Sebelum Perlakuan	43
6. Distribusi Nilai TKJI Siswa Setelah Perlakuan	45
7. Rangkuman Uji Normalitas	45
8. Rangkuman Hasil Analisis Pengaruh Berarti Pada Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangkan Konseptual	20
2. Tes Lari 60 M.....	28
3. Tes Gantung Angkat Tubuh.....	30
4. Tes Baring Duduk	32
5. Loncat Tegak	34
6. Lari 1200 M.....	35
7. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	42
8. Histogram Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang.....	55
2. Uji Prasyarat Analisis.....	59
3. Uji Hipotesis Melalui Uji Statistik Wilcoxon Signed Ranks Test	60
4. Surat Izin Penelitian Dari FIK UNP.....	61
5. Surat Izin Peneletian Dari Dinas Pendidikan	62
6. Surat Balasan Dari Sekolah Telah Melaksanakan Penelitian	63
7. Program Latihan.....	64
8. Dokumentasi	96

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan proses interaksi antara peserta didik (siswa) dengan lingkungan, melalui aktivitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya. Lingkungan belajar pendidikan jasmani yang dikelola secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah (dominan) kognitif (berkaitan dengan berfikir), afektif (perubahan Sikap) dan psikomotor (keterampilan gerak) siswa melalui kegiatan pembelajaran.

Hal ini sesuai dengan Undang- Undang Republik Indonesi Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistim Keolahragaan :“Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dengan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, danberkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan“

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah Noor, dkk (2016:9 : 64).

Dengan adanya ekstrakurikuler siswa bisa memilih dan bergabung kedalam kegiatan yang disukainya dan dapat menyalurkan bakat mereka sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan. Ekstrakurikuler bolabasket merupakan salah satu ekstrakurikuler yang diminati oleh siswa dengan fasilitas yang memadai seperti lapangan dan bola yang mencukupi untuk siswa pada saat latihan bolabasket.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sangat berkembang saat ini adalah permainan bolabasket. Permainan bolabasket merupakan permainan yang digemari oleh anak muda, karena dalam permainan ini banyak unsur kerjasama. Selain itu dalam permainan bolabasket merupakan gabungan unsur-unsur gerakan yang saling menunjang misalnya; berlari, *mendribbling*, passing, melempar dan menjaga lawan. Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola ke ring basket lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola ke ring basket kita.

Untuk mencapai prestasi yang baik dalam permainan bolabasket dibutuhkan kesegaran jasmani yang baik seperti daya tahan, yaitu selama permainan siswa dituntut untuk tetap dalam kondisi stabil hingga akhir permainan. Kondisi lainnya yaitu konsentrasi, dalam bermain dibutuhkan konsentrasi sehingga siswa tetap fokus dalam bermain. Kecepatan reaksi dan koordinasi juga dibutuhkan dalam bermain sehingga di dalam tim tercipta kerjasama yang baik. Salah satu usaha untuk meningkatkan keterampilan dalam cabang olahraga bolabasket perlu usaha yang maksimal dan kerja keras serta dalam mempertimbangkan semua faktor yang mendukung. Faktor

tersebut antara lain kondisi fisik, metode latihan, koordinasi gerak dan lain sebagainya.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang sering di pertandingkan untuk pelajar seperti pada tingkat Kejurda, kejuaraan antar *club* tingkat pelajar, O2SN, kejuaraan antar SMA sederajat. Salah satu Sekolah yang mengadakan pembinaan olahraga prestasi bolabasket adalah SMA N 15 Padang. Bolabasket di SMA N 15 Padang merupakan salah satu olahraga prestasi yang sering mengikuti pertandingan, akan tetapi belum pernah mendapat juara pertama hanya sampai di babak semi final saja. Seperti pada saat mengikuti pertandingan 3X3 bolabasket SMA se-Sumatera Barat yang diadakan pada awal tahun 2019 oleh mahasiswa kepelatihan UNP yang dilaksanakan di GOR UNP. Mereka hanya mampu bertahan di semi final saja, tidak sampai menjadi juara. Dikarenakan juga pertandingan yang diadakan cuma dalam waktu satu hari, jadi mereka mengalami kelelahan, daya tahan mereka tidak stabil, sehingga tidak mampu bersaing melawan lawannya yang memiliki kesegaran jasmani yang baik.

Disamping itu terdapat juga beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa itu rendah seperti faktor internal dan eksternal adapun faktor internal yaitu dalam diri siswa itu sendiri dimana siswa lebih sering menggunakan *handpone* pada saat latihan, sehingga cenderung malas mengikuti latihan, kelelahan pada saat latihan dikarenakan tidur yang kurang, rasa bosan dan jenuh pada saat mengikuti latihan sehingga pada saat mengikuti latihan siswa lebih sering duduk pada saat pelatih memberikan

program latihannya. Dan faktor eksternal yaitu faktor yang memengaruhi dari luar seperti orang tua kurangnya dorongan dari orang tua, orang tua yang kurang mendukung dan memperhatikan minat dan bakat anaknya sehingga siswa juga kurang semangat pada saat mengikuti latihan.

Tingkat kesegaran jasmani yang baik merupakan sesuatu yang telah dicapai oleh siswa yang ditandai dengan adanya perubahan yang terjadi di dalam diri siswa setelah berakhirnya melakukan kegiatan latihan. Perubahan yang dimaksudkan adalah perubahan yang terjadi secara sadar dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya.

Berdasarkan observasi penulis pada hari Sabtu tanggal 12 Oktober 2019 jam 16:00 – 18:00 tepatnya saat siswa melakukan latihan basket yang bertempat di lapangan basket SMA N 15 Padang. Penulis melihat kesegaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket rendah, ditandai dengan mudahnya kelelahan pada siswa, rasa pusing, dan rasa bosan saat latihan, dengan adanya rasa bosan maka timbulah rasa malas sehingga saat latihan, kebugaran jasmani siswa rendah. Sehingga siswa malas dalam melakukan latihan yang diberikan oleh pelatih.

Berdasarkan uraian di atas perlu adanya solusi terkait masalah fenomena yang dihadapi. Modifikasi permainan adalah salah satu pendekatan yang dilakukan dalam pembelajaran dengan menekankan kegembiraan, meningkatkan kemungkinan keberhasilan, dan dapat melakukan gerakan secara benar. Modifikasi yang dilakukan dalam pembelajaran anak yang dikhususkan untuk meningkatkan hasil belajar dibutuhkan modifikasi

yang sesuai dengan usia anak dan perkembangan tahapan kognitif, afektif, dan psikomotor.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang mempengaruhi kesegaran jasmani siswa dalam penelitian ini. Adapun identifikasi permasalahan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler
2. Kondisi fisik siswa
3. Bentuk latihan tes kesegaran jasmani
4. Model program latihan yang diberikan oleh pelatih
5. Modifikasi permainan
6. Sarana dan prasarana
7. Faktor Internal dan Eksternal

C. Pembatasan masalah

1. Modifikasi permainan
2. Kesegaran jasmani siswa SMA N 15 Padang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi untuk lebih fokusnya masalah yang diteliti, maka penulis hanya membatasi masalah untuk dapat diajukan pada perumusan masalah yang digunakan yaitu; apakah terdapat pengaruh modifikasi permainan terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler basket SMA N 15 Padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sejauhmana pengaruh modifikasi permainan terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 15 Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dinas pendidikan sebagai bahan pertimbangan untuk setiap sekolah agar dapat mengetahui pengaruh modifikasi permainan terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 15 Padang.
3. Kepala sekolah sebagai bahan pertimbangan untuk menyarankan kepada guru agar dapat memotivasi siswa untuk belajar sehingga dapat memberikan kontribusi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa.
4. Orang tua sebagai bahan pertimbangan agar dapat menimbulkan motivasi belajar siswanya terhadap tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki anaknya.
5. Sebagai bahan pertimbangan atau perbandingan dalam menerapkan program latihan untuk kesegaran jasmani melalui model modifikasi permainan terhadap bolabasket pada siswa SMA N 15 Padang

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uji statistik dan analisis data yang dilakukan, maka hasil penelitian dari uji hipotesis yang menggunakan statistik parametrik paired sample T Test dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0,00. Berarti $0,00 < 0,05$, artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu maka dapat disimpulkan bahwa “Terdapat pengaruh yang signifikan pada modifikasi permainan terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang”

Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada guru pembina atau pelatih agar hasil penelitian dapat merekomendasikan sebagai salah satu model modifikasi permainan dalam upaya meningkatkan kesegaran jasmani siswa.
2. Modifikasi permainan yang berbeda pada suatu penekanan latihan kondisi fisik akan memberikan efek yang berbeda pula, oleh karena itu disarankan kepada guru pembina atau instruktur senam agar latihan yang diberikan harus disesuaikan dengan pembebanan dan intensitas latihan yang diberikan.
3. Akhirnya diharapkan adanya penelitian serupa dengan bentuk metode yang berbeda, sehingga dapat memperkuat prediksi yang diajukan dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf.2007.*Metodologi Peneletian*:UNPPRESS
- Arikunto. 2002 *prosedur penelitian suatu pendekatan dan praktek (Edisi Revisi)*
jakarta : rineka cipta
- Azis, Ishak. 2006 . *Dasar-dasar Penelitian Olahraga* : UNPPRESS
- Azizil Fikri.2018:*Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jadmani Mahasiswa Penjaskes STKIP-PGRI Lubuklinggau*
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First StEP TO Win*. Semarang: CV. Elwas Offset
- Depdiknas, 2002. *Ketahuilah Tingkat KesegaranJasmaniAnda*, Jakarta: Depdiknas.
- Devy Amelia Nurul Alamsya,Retno Hestiningsih,Lintang Dian Saraswati. 2017. *Faktor – Faktor yang Berhuungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK N 11 S semarang*.Jurnal Kesehatan Masyarakat. 2017 Vol 5, No 3.
- Gana Nur. 2016. *Pengaruh Permainan Modifikasi Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas V Di SD N Sinduadi 1, Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Tahun 2016*: skripsi
- Juhanis, 2013.*Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa SMA N 2 Sinjai Utara*, Jurnal ILARA. 2013,25-26, Vol IV, No 1
- Imam Hanafi,dkk.2018:*Penerapan Modifikasi Permainan Terhadap Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP NEGERI 28 Surabaya*
- Iwan Saputra.2015:*Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va Dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan Batu Utara*.
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, Harpani Matnuh.2016. *Pelaksanaan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter SiswaUntuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di SMA Kopri Banjar Masin*, Jurnal PendidikanKewarganegaraan. Vol 6 no 11
- Pralista Tatax Oscar , Kartiko Dwi Cahyo. 2016. *Pengaruh Modifikasi Bola Basket Terhadap Hasil Belajar Dribble Pada Siswa SMP N*